

# 终身学习时代背景下学生学习力的培养

尚颖倩

西安外国语大学 陕西西安 710128

**摘要:** 在这个日新月异飞速发展的时代,终身学习变得十分重要,但是很多人看似在学习上花费了很多时间和很多精力,却没有什么成效。学习力的提升变得十分必要。本篇文章将会探讨这一问题,从知识的高效记忆、知识的内化理解,再到促使学习者持续提升的动力,最终提升每个人的学习力。

**关键词:** 学习力; 知识记忆; 知识内化

## Cultivation of Students' Learning Ability under the Background of Lifelong Learning

Yingqian Shang

Xi'an International Studies University, Xi'an, Shaanxi 710128

**Abstract:** In this era of rapid development, lifelong learning has become very important, but many people seem to have spent a lot of time and energy on learning, but there is no significant effect. The improvement of learning ability becomes very necessary. This article will explore this problem from the effective memorization of knowledge, the internalized understanding of knowledge, to the stimulation of motivation so as to promote learners' continuous improvement, and finally improve everyone's learning ability.

**Keywords:** Learning ability; Memory of knowledge; Knowledge internalization

如今时代飞速发展,新生事物不断涌现,每个人都需要保持终身学习的习惯,才能不被这个时代所淘汰。然而在我们生活中,总是会见到那么一类人,学习十分刻苦努力,他们在学习上投入了大量的时间和精力,却没有见到什么成效,长此以往,很容易挫伤自己的自信心。这个时候很重要的一点其实不是沉浸在这种失败的情绪当中,而是要深入去反思自己学习的哪一个环节出现了问题。尽管从小到大我们一直在学习,却对于如何高效地学习知识没有进行深入地思考,也就是怎么去提升我们的学习力。学习力是大脑所特有的一种潜能,是学习动力、学习能力、学习创新活动和学习潜力等方面的综合表现<sup>[2]</sup>。那么如何提升学习力呢?本篇文章将从知识的记忆到知识的内化理解,最后是保持不断持续提升这几个方面进行深入探讨,以及在这个过程中能够给教师什么样的教学启示。

### 1. 知识的记忆

布鲁姆教育目标分类法中提到了认知领域的目标有六种不同的层次,分别是记忆、理解、应用、分析、综合与评价,很多研究把更多的注意放在了后三层即分析

综合与评价这些高阶思维,却忽略了记忆的重要作用。诚然后三层的高阶思维很重要,但是大脑当中没有足够的知识储备,后三层高阶思维的培养也是空谈。因此对于学科基本知识的记忆还是必要的,那么老师的作用之一就是把这些枯燥的知识呈现地尽可能有趣一些,教给学生。那么怎么样能更高效地记忆这些知识呢?

#### 1.1 不断回溯

我们为什么害怕考试呢?因为我们总是害怕面对真实的自己。每一次考试其实是在不断回溯自己曾经学过的知识到底有没有进入脑海,这个回溯的过程是很痛苦的,考试其实就是在不断去刺激你的大脑去进行知识的提取过程,那么为了检验自己学习的效果,我们在平时就多提问一下自己,比如读书读了一个章节,习惯性地问问自己“这一章讲了什么?”;上完一堂课问问自己“这节课我又学会了一些什么”看看自己能不能总结出来。这也是一种过程性评价的方法,时刻对自己的学习成果进行反思和总结。

这也是为什么说最好的复习时间是考试刚刚结束后,因为那个时候你在经历了考场上的纠结与痛苦之后再去

看书记忆会非常深刻,会有种拨开云雾见月明的感觉。

这给我们的教学启示就是老师要去不断去提问学生,刺激学生的记忆,不断地去自己的记忆库里搜寻对应的知识,不断熟悉提取知识的路径,不断去回溯知识,保持大脑的活跃程度。提取的路线越熟悉,知识记得也就越牢固。这就是我们所说的“重复乃记忆之母”。当学生能够把知识熟练掌握之后,我们才能循序渐进去培养学生的高阶思维。只有先具备了足够多的知识,才能进行知识的迁移和创新。

那为什么有的人能够发展到布鲁姆老先生提到的后三层思维,而有的人却还苦苦挣扎在前三层呢?这就提到好奇心的作用了,好奇心是推动每个人自主前进的内在动机。有的人从小好奇心被保护的好,对于知识拥有无尽的渴望,这促使他去进一步了解这个世界,探索这个世界,进而发展到上三层的能力;而大多数人的好奇心可能在求学的过程因为这样或那样的原因被打击,学习没有了内驱力,自然学起来就比较困难了。

这又给我们什么样的教学启示呢?

首先老师要利用好随堂测。抓好上课前五分钟、下课前五分钟的时间,上课前了解学生知道了什么,下课前五分钟了解学生课上掌握了什么,学会了什么。这种频繁的简单的随堂小测验不会给学生很大的考试压力,减少学生的焦虑感,比如每堂课之前口头复习,举手表决、下课之前使用出门票都是很好的检验学生学习效果的小妙招。

其次,使用课程表指示学生知识之间的不同结构,承上启下,给学生呈现一个大的图景,让学生在学的过程中了解自己目前处于进度条的哪个位置,也能够掌握知识之间的内在联系。这样学生在提取知识时就能顺便也回忆起其他相关的知识。

### 1.2 预测

前面说到了要不断地回溯所学知识,加强对知识的记忆。除此之外我们也要培养学生预测的能力。

为什么我们在听相声看小品的时候对抛出来的梗记忆犹新呢?因为那些梗之所以为梗就是因为它们打破常规,和我们所预想的不一樣,出乎意料才有惊喜,同时制造了愉快的情绪体验,所以才会记忆深刻。这对教学的启示是什么呢?比如在让学生看一个有故事情节的视频(如很多出乎意料的场景)时,不要直接播放,而是先暂停,让学生预测一下接下来会发生什么。学生在猜测的时候就会运用已有知识,联系自己的生活经验。猜对猜错没有关系,只要学生的大脑进行了加工的过程,这就激发了学生的主动学习意识,能够积极地去思考。最后让学生对前后出现的情景进行对比,主动思考为什么,进一步激发学生主动探究的欲望。

小测试“探底”。老师给学生来一个小测试,直接大

胆的去考察学生知识,不做细节题,俗称“探底”,看看学生对知识有多少了解,同时学生能够通过测试知道自己会什么和不会什么。老师可以采用多种多样的测试形式来了解学生的已有知识,比如用问卷的方式来进行不记名全班表态等。

### 1.3 有间隔的重复

不妨试想一下自己背单词的经历,是不是很多时候会发现自己腾出来一上午时间去背单词的效果并没有那么好?花了很多时间去记,过几天还是忘完了。其实背单词需要的是有间隔的重复,我们需要分散“火力”而不是集中“火力”进行猛攻。很多老师上课时经常会故意创造机会让学生忘记,然后再提问,让学生在知识记忆出现模糊时,就快速让学生再次回顾。这让我回想起自己之前的学习过程,每次发现很多知识记忆上出现混淆的时候,趁这个时候赶紧拿出来对这些知识点进行对比比较,这个时候记忆效果其实是最好的,如果这个时候把知识点透彻地弄清楚,之后遗忘的可能性又降低了很多。

## 2. 寻求真正的理解

很多人记忆了大量的知识,但是却发现在解决问题时仍然不能灵活运用,那么有可能这种记忆是死记硬背,并没有对于知识进行深入理解,导致学习变得十分死板僵硬。因此对基本的知识进行记忆之后,要对于知识有真正的理解内化,而这种内化又是如何发生的呢?

### 2.1 新旧知识之间建立联系

我们的大脑是怎么记住东西的呢?大脑的记忆是依靠神经元之间建立连接,将新知识与原有知识进行连接,人类大脑似乎总是为建立联系做好准备。每当我们接收到新的信息,大脑就会将其与过去的知识或经验联系起来。也就是说,我们为学生新旧知识间建立的联系越多,就越有可能为他们提供积极的学习体验。我们在讲授新知识时,如果能与学生的背景知识建立起某种联系,将有助于学生更快地理解新知识。

老师可以给学生进行比较简单的摸底考试了解学生已有知识掌握情况或者可以在下课之前直接考一下下节课的内容,让学生带着疑问回家,这样可以激发学生的思考,那么当学生带着问题回到课堂的时候,学习的目的性就会更强,也更知道自己在课堂上听哪些重点了,哪些是和自己理解有偏差的,哪些是自己完全不懂的,这样听课,学生可以将新知识与自己原有的知识建立联系或者补充自己原有的知识体系,从而构建出自己的新的知识体系。除此之外,老师在课程一开始就可以给学生呈现即将所学的知识体系和图景,帮助学生搭建知识框架、形成概念地图。

### 2.2 不断练习

我们通过书本等途径获取了知识,并不代表我们真正掌握了它们,这仅仅代表了我们的“知道”了一些东

西。但是能够熟练运用还需要大量的操练，这就是我们所说的技能。技能的习得必须通过一定数量的重复练习才能掌握，代表了“做到”。想要获得技能就得大量地练习，就如同学车，只懂得理论知识，而不去开车是永远学不会的，同样的道理，不去到游泳池里怎么能学会游泳呢？

这给我们的教学启示就是教师作为引路人，在学生掌握了知识之后要帮助学生将知识变成技能，不能只是停留在纸面上的空谈，要将技能拆解成小的能力，让学生不断地练习，同时给学生正面反馈，然后再进一步练习，形成正向循环。

### 2.3 以教促学

提到以教促学，不得不提起美国著名的物理学家费曼。费曼有一种非常强大的能力就是可以把简单的语言表达十分复杂的观点。费曼学习法里有一点就是把学到的知识给别人讲一遍（learning by teaching），如果找不到人讲，那就自己给自己讲一遍，这其实就是一种让我们思维外化的方法，利用这种学习方法，学习者必须要自己深入理解这个知识点之后用自己的话表达出来，让别人理解，用输出倒逼输入，其实是一种十分高效的学习方法。哈佛大学“学习吸收率金字塔”表明，听讲座、看书阅读的学习形式，对于知识的理解吸收为10%，属于被动式学习；而在小组讨论中，孩子会理解吸收50%的知识；到了操作实践这一步，知识理解达到70%；升级到向别人讲授并快速应用，孩子的知识理解高达90%。把学过的内容教给别人就是学习效率最高的一种方式。

作为教师，在课堂上要不断地提问学生，促使学生思考，让学生去复述课堂上所学到的知识，这就体现了以学生为主体；或者让学生之间互相学习，互相指导，比如给不同的小组不同的任务，可以让他们相互交流自己所学所思，给别人当“小老师”。

## 3. 持续成长

### 3.1 目标感

说完了知识记忆和理解的方法，在学习过程中不可忽视的还有学习动机的作用。再好的学习方法也需要有学生有好的心理准备状态。很多家长会说自己的孩子开始有厌学情绪，不想学习，这个时候就是学习动机出现了问题。学生需要对于“学习是为了什么？”这个问题进行思考，学生心中要有目标感，而且这个目标是自己设定的，而不是外界所强加的目标。

那老师要如何引导学生有目标感呢？给学生呈现未来美好生活的图景，告诉学生他的目标是有可能实现的。如果你对现实不满，可以去见有趣的人，可以去周游世界，可以去读喜欢的书，去做喜欢的事，读书旅行见人，让自己眼界更加宽阔；同时老师每节课都要常常提到这个目标，不断地提醒学生时刻保持目标感。

### 3.2 拥有成长型思维

一位心理学家将人的思维分为两种模式，即固定型思维和成长型思维。拥有固定型思维的人拒绝改变，他们想时刻证明自己的能力，却不会从失败中学习，甚至容易将自己定义为失败者；相反，拥有成长型思维模式的人，相信自己的能力是可以发展的，他们热爱挑战，相信努力，面对挫折仍可以重新站起来<sup>[1]</sup>。

每一个人的一生都是在不断变化，不断发展的。我们要用发展的眼光看待学生，不要害怕学生犯错，多去看到学生的努力与进步，在表扬学生时，要表扬学生的努力而非夸他聪明，奖励努力，有进步的学生，从而培养学生的成长型思维。

### 3.3 学以致用

理解记忆不是知识学习的重点，真正的学习是要学以致用，是能够举一反三，将所学知识运用到实际情况中，从而解决生活中遇到的问题。当知识积累到一定程度时，如果能够把学到的知识应用到其他情境，这个时候就发生了学习的迁移，能够举一反三。

那么如何培养知识迁移与应用的能力呢？在生活中发现问题和解决问题就我们经常提到的项目制学习就是一种很好的方法。项目制学习是一种教学方法论，为学生创设一个与现实世界相类似的学习环境，让老师作为项目的编者，引导学生在团队内各自出演角色承担任务，自主探索解决项目问题，并以最终作品的形式呈现出来。

学生在解决一系列复杂问题的过程中提升了自身的能力，知识不再仅仅停留在纸面上，学生可以运用知识解决实际生活中的问题，帮助学生能够学以致用，与生活紧密结合，让学生通过完成项目来对世界做出一点点改变，体现自己的价值，学生也因此巩固了知识，拥有了成就感的体验。而有了这种成就感的体验，就会形成一种正向的循环，进行持续深入的学习和提升，这就是一个人学习和成长的过程。

最后总结一下，如何培养学生的学力呢？从学习知识的过程来讲，学习者需要经历从知识的记忆到深层次的理解内化最后知识的应用迁移的过程，在这个过程中好奇心扮演着至关重要的作用，好奇心，是推动每个人自主前进的内在动机。一个人对未知的世界永远抱有好奇心，是持续不断成长的重要动力。保持好奇，不断探索这个未知的世界，在这个探索的过程学习力自然得到了提升。在这个过程中，教师充当着引路人的角色，帮助学生扫清障碍，从而促进他们学力的提升。

### 参考文献：

- [1] 卡罗尔·德韦克(2011). 看见成长的自己[M]. 杨百彦, 等译. 北京: 中信出版社.
- [2] 叶瑞祥等(2011). 论学习力: 学生学习力理论与实践研究[M]. 哈尔滨: 哈尔滨工程大学出版社.